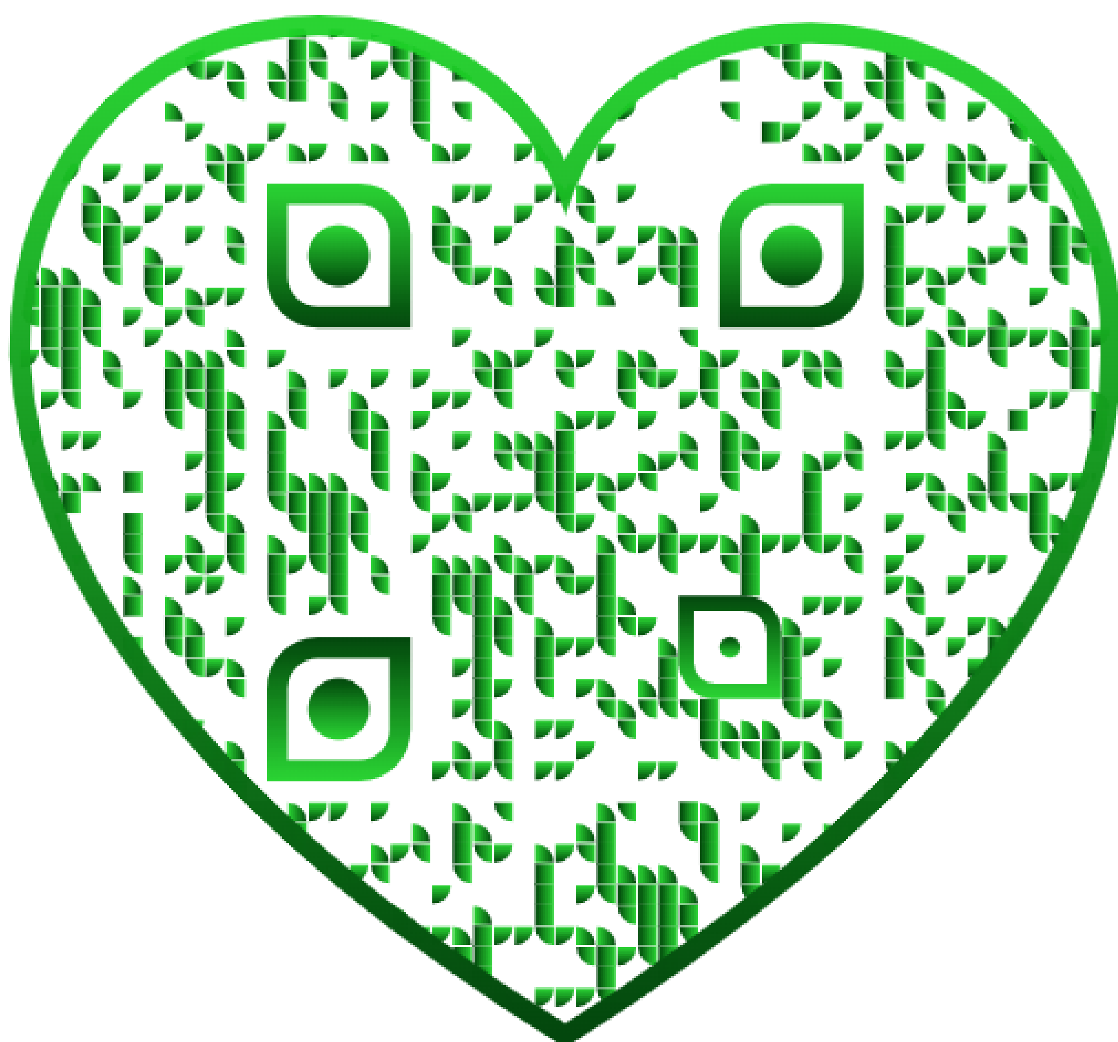
Jerfeson Walker

MOTIVAÇÃO 6 CHAVES PARA TER SUCESSO

Crie o Hábito de Estar Motivado para Obter Sucesso em Sua Vida

ENFRENTE
CADA
DESAFIO
COMO UMA
OPORTUNIDADE DE
CRESCIMENTO



Introdução

Muitas das maiores mentes de qualquer geração passaram todo o tempo que tinham deixado após as suas realizações, perseguindo desesperadamente as chaves do sucesso. Tendo conseguido grandes coisas, eles agora procuravam compartilhar o segredo de seus sucessos com o mundo. Depois de rever e refutar muitas teorias a este respeito, muitos desistiram sem nunca encontrar verdadeiramente uma resposta. Outros foram levados a acreditar que o segredo do sucesso está nas cartas que são dadas ou nas oportunidades que são dadas. Ainda assim, outros são da opinião de que a genética irá determinar o quanto bem sucedida a pessoa se torna. Mas a verdade é que nenhum de nós nasceu para ser comum e as pessoas de criações semelhantes frequentemente têm o mesmo nível de sucesso.

Que pais felizes olham para o seu filho recém-nascido e imaginam que eles são apenas medianos ou apenas fazem o suficiente para sobreviver? Nenhum no seu perfeito juízo, é claro. Todos nós imaginamos as grandes coisas que nossos filhos farão, dirão e realizarão antes de serem concebidos. E quando essas crianças nascem, fazemos tudo o que podemos para lhes dar o melhor início possível ao que esperamos que seja uma vida de sucesso. Algumas dessas crianças nascerão de pais com grande riqueza, enquanto outras terão que lutar com recursos financeiros extremamente limitados. Mas ninguém sabe ao certo qual delas terá sucesso. Então, qual é realmente a chave do sucesso?

Motivação!

A motivação é a única coisa que distingue as grandes mentes do nosso mundo das pessoas que simplesmente pretendem sobreviver. Quantas vezes você já

ouviu falar sobre indivíduos bem sucedidos loucamente sem comida, descanso ou relaxamento, porque eles estão muito focados em suas aspirações de parar para as atividades mundanas da vida? Ou quantas vezes você já ouviu falar de pessoas que estavam fartas de sua sorte na vida e, em seguida, trabalhou incansavelmente para se tornar bem sucedido? Estes tipos de indivíduos são eles tipo que mudam o mundo com novas invenções, ideias de negócios engenhosos ou a terra quebrando teorias. Estes são os indivíduos que descrevemos como bem sucedidos, líderes da indústria, cientistas de renome mundial, gurus da tecnologia, mestres de negócios e a lista continua.

Como você pode ser bem sucedido? Você também precisa ser que intrinsecamente motivado também. Motivação é uma conquista muito delicada. Ela requer a otimização do nosso ambiente, mentes e corpos, a fim de alcançar os melhores resultados possíveis. Este livro irá ajudá-lo a desbloquear o seu verdadeiro potencial, mostrando-lhe as chaves para se tornar tão motivado que atingir os seus objetivos parece ser o único resultado lógico das suas ações.

Capítulo 1 - Defina o sucesso de acordo com os seus próprios termos

"O seu verdadeiro sucesso na vida só começa quando se compromete a ser excelente no que faz."

"O sucesso vem de saber que fez o seu melhor para se tornar o melhor que é capaz de se tornar."

"A única maneira de fazer um bom trabalho é amar o que se faz. Se você ainda não o encontrou, continue procurando. Não se acomode.

Sucesso, como felicidade, é uma busca individual. Há anos que nos ensinam que o sucesso tem tudo a ver com ganhar muito dinheiro. Foi também isso que, inadvertidamente, ensinamos aos nossos filhos e, por sua vez, eles também transmitirão essa loucura aos seus filhos. Você talvez nunca tenha ouvido seus pais falar sobre o sucesso, mas não é verdade que eles muitas vezes o incentivaram a se tornar um Advogado ou Doutor, muito antes de você ter idade suficiente para saber em que você é bom?

Por que você acha que esse é o caso? A proeminência associada a esses trabalhos pode ser apenas parte das razões pelas quais empurramos sutilmente nossos filhos nessa direção. Mas, na maior parte dos casos, é o dinheiro que eles acham atraente.

A Comissão considera que o êxito de um projeto bem-sucedido é difícil de ser alcançado dentro de suas respectivas áreas de especialização, mas que estão em dificuldades financeiras. O resultado deste tipo de pensamento de mente estreita é uma sociedade de pessoas que são infelizes, deprimidas ou insatisfeitas porque estão presas em uma carreira que odeiam ou miseráveis porque eles nunca podem viver de acordo com as expectativas irrealistas estabelecidas para e estão sendo forçosamente impostas a eles. Basta pensar em todas as celebridades ricas que você conhece que cometeram suicídio ou estão lutando duro para se recuperar de um vício em drogas.

Apesar de ser estável ou mesmo bem fora financeiramente é muitas vezes o resultado de muita diligência e trabalho duro, não é a única medida verdadeira de sucesso. Não há verdadeira satisfação em ser rico se você não gosta realmente do que faz. No entanto, se estiver lutando para sobreviver, é

natural que queira uma vida melhor para si mesmo e para seus filhos. Nunca encorajaria você a parar de se empurrar para ganhar o suficiente para cuidar das necessidades de sua família. Mas quando sua felicidade e até mesmo o afeto que você tem por seus filhos estão ligados apenas à riqueza ou às posses materiais, deve-se traçar um limite.

Dito isto, o que realmente faz uma pessoa ter sucesso?

"Sucesso é um padrão pessoal, alcançar o mais alto que há em nós, tornar-se tudo o que podemos ser"

"Por mais difícil que a vida possa parecer, há sempre algo que se pode fazer e ter sucesso."

"O ponto de partida de toda a realização é o desejo."

O sucesso significa coisas totalmente diferentes para pessoas diferentes. Na verdade, mesmo aqueles com grande riqueza podem não se ver como bem sucedidos. Há, no entanto, um tema comum nestes ditos. O sucesso não é por acaso. Sucesso alcançado como resultado de trabalhar duro em tudo o que você faz.

É impossível tornar-se bem sucedido por apenas fazer o suficiente para sobreviver. Qualquer um pode ser médio. Se seu objetivo é ser bem sucedido, você deve ter um desejo tão ardente de ser o primeiro, para fazer mais ou mesmo para fazer melhor, que dói você parar de trabalhar para esses objetivos. Suas aspirações devem cumprimentá-lo todas as manhãs e valsar delicadamente em seus sonhos todas as noites. E não importa o obstáculo que

se apresente, você sempre dirá a si mesmo que não pode parar e que não vai parar.

Esse tipo de desejo ardente é chamado de motivação. A motivação é a força que nos obriga a lutar pelo sucesso, nos ajuda a desbloquear todo o potencial de nossas mentes e nos mantém continuamente focados e comprometidos em alcançar nossos objetivos. A motivação é, portanto, a chave universal para o sucesso. É impossível ter este tipo de motivação se você não ama verdadeiramente o que faz e se você não está confiante o suficiente para pensar que é capaz de fazê-lo bem. É por isso que é tão crucial para você definir o sucesso em seus próprios termos. Que conquista você acha que vale a pena perseguir? Que realização você deseja compartilhar com seus filhos e netos? Essa é a aspiração que fará de você um sucesso e você nunca deve parar de tentar fazer desses sonhos uma realidade. O realismo é um aspecto muito importante de estar motivado para o sucesso. O próximo capítulo é projetado para ajudá-lo a permanecer motivado, ensinando-o a estabelecer metas realistas.

Capítulo 2 - Chave de Motivação #1: Estabelecendo Metas Realistas

Uma meta por definição é o resultado final de alcançar seus objetivos. Algumas pessoas esperam alcançar o sucesso tornando-se o primeiro a andar em planetas inexplorados, outros aspiram a voar aeronaves que ainda não foram inventadas e ainda, outros esperam tornar-se bilionários durante a noite. Sem os anos necessários de treinamento ou habilidades, esses objetivos podem não ser possíveis e, portanto, não ter o realismo que eu encorajo. Quando dependemos do nosso sucesso e, por extensão, da nossa felicidade, de alcançar metas que podem estar sempre fora do nosso alcance por

qualquer razão, que tipo de prazer encontraremos na vida quando falharmos em alcançá-las? Tenha em mente, no entanto, que há uma enorme diferença entre estabelecer metas realistas e limitar-se a si mesmo. É por isso que meu encorajamento a vocês é estabelecer metas que são realistas.

Metas serão específicas, mensuráveis, realizáveis, realistas e limitadas no tempo. Quando empregamos este tipo de estrutura para analisar nossos objetivos, temos menos probabilidade de acabarmos decepcionados e será mais fácil para nós ficarmos motivados para trabalhar em direção a este objetivo. Se o seu objetivo é simplesmente inventar algo grandioso, em algum momento da sua vida, esse objetivo não seria específico, mensurável, realizável ou limitado no tempo. Trabalhar para um objetivo indeterminado o conduzirá em círculos e ser muito desencorajador. Se as suas metas devem ser consideradas realistas, elas devem atender aos requisitos de todos os outros aspectos da sua análise. Assim, mesmo que você espere alcançar grandes coisas até o momento em que você tem vinte e três anos, mas não tenha realmente definido um meio específico para atingir esse objetivo, você não estará muito motivado para fazer muito.

Trabalhar para algo que é impossível por qualquer razão nos deixará muito desencorajados para alcançar muito mais. Mas este é um tema muito sensível para mim, porque os homens como o grande Steve Jobs, realmente conseguiu o que foi pensado impossível por seus contemporâneos quando inventaram a Apple Inc. Então, onde é que se traça a linha entre realista e ridículo? Pergunte a si mesmo essas perguntas:

- Eu tenho as habilidades necessárias para atingir esse objetivo?

- Se não, quanto tempo levarei para aprender essa habilidade?

- Eu tenho o tempo e a energia necessários para atingir esse objetivo?

- De quanto dos meus recursos financeiros precisarei para atingir esta meta?

- A realização deste objetivo vai ter um impacto positivo nas pessoas ao meu redor?

- Eu tenho a disciplina necessária para alcançar esta meta?

- Estou disposto a sofrer as consequências de tentar alcançar este objetivo?

- A minha família e amigos vão apoiar a minha decisão de perseguir este objetivo?

- Será que vou realmente pensar em mim mesmo como bem sucedido se eu alcançar esse objetivo?

- O que farei se não tiver sucesso na primeira tentativa?

Responder a estas perguntas o ajudará a determinar se você tem o impulso para alcançar os objetivos que você tem em mente. Estas perguntas não são para desencorajá-lo, mas para ajudá-lo a preparar-se para ser bem sucedido. Os capítulos que se seguem destinam-se a ajudá-lo a manter-se no bom caminho e a manter-se motivado.

Capítulo 3 - Chave de Motivação #2: Ocasionalmente, verifique seu progresso

A própria definição de um objetivo implica que este não deve ser apenas específico e realista, mas também mensurável. Quando é difícil medir o progresso que você fez para alcançar uma meta específica, é altamente improvável que você esteja muito motivado para continuar se esforçando para atingir essa meta. Basta pensar sobre isso, se o seu objetivo é chegar ao trabalho a tempo amanhã, você vai constantemente verificar o tempo em cada etapa da jornada. Se você notar que você está correndo atrás do tempo, você vai automaticamente começar a dirigir ou andar mais rápido, porque você sabe exatamente quanto tempo é necessário para atingir seu objetivo de estar no tempo. Se esse objetivo fosse um pouco menos definido, por exemplo, se você decidisse que "algum dia" você queria ser famoso, como saberíamos quando começar a acelerar?

Motivação, esse desejo intrínseco de atingir o seu objetivo, é o que vai garantir que você fará qualquer coisa para atingir o seu objetivo. Isso pode exigir que acelerem, abrandem ou até mudem de rumo. Mas a motivação é uma ocorrência muito frágil. Precisam constantemente de acender as chamas do desejo para se manterem motivados. É por isso que é tão importante para você evitar a necessidade de verificar o seu progresso com muita frequência. Verificar o seu progresso apenas ocasionalmente é uma das melhores maneiras de desenvolver uma estratégia realista.

Tenha visão do seu progresso. Afinal, Roma não foi construída em um dia. Isto é especialmente assim para objetivos de longo prazo.

Para ajudar você a entender o ponto, vamos revisitar a ilustração do seu objetivo de chegar ao trabalho a tempo amanhã. Se você estivesse dirigindo por uma autoestrada movimentada e verificasse nervosamente o tempo a cada 60 segundos, isso o ajudaria a chegar ao trabalho mais rápido? Duvido muito. Haverá sempre fatores ou obstáculos fora do seu controle, como o tempo ou o trânsito.

Constantemente verificando o tempo não vai remover esses obstáculos. A essa taxa, você pode nunca chegar ao seu destino porque você está muito distraído com o tempo e pode muito bem acabar em um acidente. Embora seja bom avaliar o seu progresso para determinar se a vossa abordagem atual vos está a levar a um resultado bem sucedido, fazê-lo com demasiada frequência será simultaneamente perturbador e decepcionante.

Se você tiver filhos, você saberá exatamente quando, é muito cedo e quantas vezes, é muito frequente. As crianças não são muito boas na gratificação tardia. Se lhes disser que vai brincar com elas 'em breve', pode esperar que elas voltem a cada poucos minutos para perguntar quando é que isso vai acontecer. Se eles aprenderem que o leite os ajudará a crescerem grandes e fortes, em breve começarão a engolir o máximo que puderem e a verificar a sua altura o mais frequentemente possível. Muitas vezes, acabam por ficar muito desapontados porque o progresso acaba por ser muito mais lento do que o esperado. O mesmo pode acontecer com você.

Verificar o seu progresso com demasiada frequência é uma das formas mais fáceis de se desmotivar. Você vai começar a imaginar que o seu progresso será muito mais lento do que realmente é ou pode condenar-se a si mesmo como não tendo realmente feito qualquer progresso. Isto é especialmente

assim porque você vai fazer mais progresso em alguns dias do que em outros.

Quantas vezes é frequente demais é uma pergunta que só vocês podem responder. A natureza de seus objetivos e a duração do tempo necessário para alcançá-los o ajudarão a tomar esta decisão. Se o seu objetivo é perder 5 quilos em 30 dias, é natural que queira pesar-se diariamente. Mas se seu objetivo era perder 10 quilos ao longo dos próximos dois anos, os pesos mensais seriam mais benéficos. É geralmente encorajado que você verificar o seu progresso um pouco menos frequentemente para objetivos de longo prazo do que você faria para aqueles que você espera alcançar em um período mais curto de tempo.

Isto não significa que você não deve revisitar sua estratégia para alcançar seus objetivos com frequência. Na verdade, encorajo-o fortemente a rever a sua estratégia o mais frequentemente possível. Esta é outra maneira prática de se manter motivado, pois você estará constantemente pensando em alcançar seus objetivos e será mais difícil se distrair com todo o barulho ao seu redor. Quem está perto são frequentemente uma das maiores distrações. Essas pessoas podem ou empurrar para baixo ou empurrá-lo para a frente e para mais perto dos seus sonhos. O próximo capítulo se concentra em como se cercar das pessoas certas que ajudarão a motivá-lo para o sucesso.

Capítulo 4 - Chave de Motivação #3: Envolva-se com as pessoas certas

"Envolva-se com as pessoas certas, e perceba o seu próprio valor."

" Mude a sua vida escolhendo conscientemente rodear-se de pessoas com

padrões mais elevados!

"Rodeia-te de pessoas que veem a grandeza dentro de ti."

Os pais muitas vezes gastam uma quantidade exorbitante de tempo avisando seus filhos sobre maus amigos. Eu não fui exceção. Até hoje eu me lembro como meus pais me ensinaram sobre os amigos que eu mantinha, proibiram-me de visitar as casas de certos indivíduos e monitoraram cuidadosamente meu paradeiro. Sendo eu o rebelde que era, muitas vezes achei que isso era excessivamente restritivo e um enorme inconveniente. Agora, tendo crescido para ver a vida que alguns desses indivíduos agora levam, sou verdadeiramente grato por sua visão e orientação. Mas, somos todos adultos aqui e somos livres para fazer o que quisermos. Você pode até mesmo raciocinar que você é sua própria pessoa e tomar as suas próprias decisões. Mas eu o encorajo a considerar seus amigos sabiamente pelas seguintes razões:

- Seus amigos influenciam a maneira como você pensa

- Seus amigos influenciam a forma como você é visto

Como seus amigos influenciam a maneira como você pensa

Todos e eu queremos dizer que todos aqueles com quem se relaciona regularmente terão alguma influência na sua vida. Isso é verdade, quer você

esteja consciente disso ou não. Como humanos, estamos constantemente a tentar dar sentido a este mundo de pernas para o ar, examinando cuidadosamente as pessoas à nossa volta. Na verdade, alguns cientistas têm sido ousados o suficiente para apresentar a teoria de que somos basicamente a média das cinco pessoas com quem mais regularmente nos associamos.

A questão agora é, quem você quer ser? Se você escolher se associar com pessoas que estão satisfeitas em fazer apenas o básico da vida para sobreviver, esta noção pode facilmente infiltrar-se em sua mente e afetar a intensidade com que você trabalha em direção aos seus objetivos. Essas pessoas farão com que você se pergunte por que você se esforça tanto e se seus objetivos são sequer alcançáveis. Tenho certeza de que você não achará este tipo de pensamento motivador.

Por outro lado, o que dizer de rodear-se de pessoas que estão constantemente se esforçando para fazer melhor? Pense nisso

Desta forma, se quisesse plantar flores no seu jardim, encheria o seu jardim de veneno, pararia de regá-lo e esconderia da luz solar? Isso não produziria o tipo de resultados que você está procurando. Então por que você se cercaria de pessoas que querem envenenar sua mente por assim dizer? Estas podem ser pessoas bem-intencionadas que genuinamente se importam com você, mas não entendem o fogo que queima dentro de você.

Eles nunca estiveram tão determinados a ter sucesso como você são e nunca, nunca entenderão o que os motiva a seguir em frente. Como resultado, elas lançam comentários pessimistas são seus sonhos e lentamente mudam a maneira como você se sente ao atingir seus objetivos. A fim de se manter motivado, você tem que estar confiante de que seus objetivos são alcançáveis e associados como estes vão lentamente semear dúvidas em sua mente.

Mesmo que esses indivíduos não desafiem oralmente seus sonhos, a maneira como eles vivem a vida deles pouco fará para mantê-lo motivado. Seu modo de vida pode reforçar positiva ou negativamente seu desejo de alcançar seu objetivo. Vê-los constantemente fracassar ou procrastinar diminuirá as chamas que o motivam a seguir em frente.

Por outro lado, quando seus amigos próximos estão sempre tentando encontrar novas maneiras de ser maior e melhor, você também vai começar a sentir o desejo de melhorar seu desempenho atual também. Quando seus amigos próximos alcançar seus objetivos, seus próprios objetivos irão tornar-se muito mais real para você. E quanto mais perto seus objetivos estão de seu coração, mais motivado você estará para alcançá-los.

Como Seus Amigos Influenciam a Forma como Você é Visto

O mundo dos negócios que existe hoje é um mundo que está muito ligado entre si. As suas realizações estão intimamente ligadas às realizações dos seus parceiros. É virtualmente impossível para o seu negócio sobreviver no vácuo. Sua reputação é, portanto, um de seus maiores ativos.

Infelizmente, nossa reputação não é apenas um produto de nossas próprias ações, mas também das ações de nossos colegas. Se optarmos por nos associar com pessoas que são desonestas ou de baixo desempenho, também poderemos ser vistos de forma semelhante.

Sua reputação é sua marca e é isso que atrairá os investidores e clientes que

você precisará para tornar seus objetivos uma realidade. Os associados errados podem prejudicar permanentemente a sua boa reputação. Associar-se com as pessoas erradas pode muito bem significar que uma grande oportunidade poderia facilmente passar por você.

Acredite em mim quando digo, há muita verdade no ditado que diz que é muito solitário no topo. Atingir seus objetivos de ser o primeiro melhor em seu campo será muito mais agradável quando você está cercado por pessoas que estão felizes em vê-lo ter sucesso. Associados que se recusam a se empurrar para fazer melhor vai facilmente tornar-se ciumento de seu sucesso e fazer tudo o que eles podem para desmotivar você. Para piorar as coisas, são geralmente as pessoas que são queridas pelos nossos corações que, muitas vezes, o sucesso nos leva ao fracasso. É por isso que vos encorajo fortemente a serem cautelosos com as pessoas que deixam partilhar os vossos sonhos. Escolha o tipo de amigos que irão constantemente empurrá-lo para fazer melhor e permanecer motivado. Associar-se com as pessoas certas também irá colocá-lo em uma posição para estar no lugar certo no momento certo. O próximo capítulo irá explicar como usar isto em seu benefício.

Capítulo 5 - Chave de Motivação #4: Estar no Lugar Certo na Hora Certa

Como destacado antes, rodear-se com o tipo de pessoas que o ajudarão a manter-se focado é importante, mas mesmo que esteja sozinho, você pode alcançar seus objetivos se estiver no lugar certo e na hora certa. Encontrar pessoas de mente semelhante raramente acontece quando você está ocioso em casa sozinho. Você precisa se colocar nos locais ideais para encontrar o que ou quem irá motivá-lo a alcançar seu objetivo. Seu objetivo deve ser sempre a otimizar o seu ambiente de tal forma que ele vai empurrá-lo cada vez mais

perto de seus objetivos.

Realizar isso pode ser muito mais fácil dizer do que fazer, mas não é impossível. Aqui estão algumas opções:

1. Feiras Comerciais

2. Cursos de Treinamento Relacionados aos seus Objetivos

3. Mídias Sociais

As feiras locais são minas de ouro. Isto é assim se você está apresentando seu trabalho, procurando um potencial parceiro de negócios ou procurando por inspiração. As feiras comerciais permitem que pessoas com os mesmos interesses se reúnam e aprendam umas com as outras. Este é o tipo de atmosfera que forçará a pensar sobre o que você tem ou não tem realizado. Imagine ver alguém executar uma ideia semelhante à sua, não teria então todas as razões para acreditar que seus próprios objetivos são alcançáveis? Aprender sobre os desafios dos outros em seu campo é bastante provável que o motive a alcançar seus objetivos, pois você estará em uma posição muito melhor para antecipar e evitar essas armadilhas.

Saber que você pode facilmente evitar esses obstáculos falando com indivíduos no campo irá motivá-lo a continuar em frente, não importa o que aconteça. Conforme destacado no capítulo anterior, é sempre melhor estar

cercado por pessoas que entendam suas dificuldades e que queiram que você tenha sucesso.

Os cursos de formação relacionados com os seus objetivos permitem-lhe aperfeiçoar as suas competências e melhorar a sua estratégia anterior. Você nunca pode aprender tudo o que há para saber sobre o seu campo. Você não pode aspirar a ser o sucesso de amanhã com o conhecimento de ontem. Mantendo-se com as últimas melhorias lhe dará apenas a vantagem que você está procurando para pisar a concorrência.

Uma melhor compreensão das variáveis que irão ajudá-lo a alcançar seus objetivos lhe dará a confiança necessária para mantê-lo avançando. Os cursos de treinamento também são outra maneira de conhecer e formar relacionamentos com pessoas na mesma missão que você. Fazer as conexões certas agora irá certamente servir para sua vantagem.

As redes sociais parecem estar a infiltrar-se em quase todos os aspectos das nossas vidas. Deve, portanto, vir como nenhuma surpresa que a mídia social pode ajudá-lo a ficar motivado para alcançar seus objetivos também.

A mídia social é uma combinação dos benefícios de uma feira e curso de treinamento, mas não exige que você mova um músculo. Social Midia permite que você se manter atualizado com a evolução do mercado atual, aprender novas habilidades e desenvolver um relacionamento com outros no seu segmento. Longe vão os dias em que a Mídia Social era apenas sobre postar fotos e obter gostos. É agora uma das ferramentas mais poderosas para ajudá-lo a estar no lugar certo no momento certo, por assim dizer. O próximo capítulo irá focar na outra chave importante para a motivação, evitando o medo do fracasso.

Capítulo 6 - Chave de Motivação #5: Não tenha medo de falhar

"A vitória é mais doce quando se conhece a derrota."

"A vida é muito curta para passar o tempo evitando o fracasso."

"Agradece por tudo o que acontece na tua vida, é tudo uma experiência."

Como tenho salientado consistentemente ao longo deste livro, a motivação é a força que conduzirá seus comportamentos orientados por metas na direção certa. Sem esta força, você teria muito pouco desejo de querer empurrar o desafiado que você enfrentará no caminho para o sucesso.

O medo do fracasso, no entanto, tem aleijado muitos que antes estavam no caminho da grandeza. Este é o tipo de medo que vos irá manter acordados à noite e estar constantemente na sua cara durante todo o dia. O medo é um dos obstáculos mais fortes que irão surgir no seu caminho à medida que atravessam o caminho do êxito.

Ter medo de falhar não é motivo de vergonha e certamente não é sinal de fraqueza. Basta olhar à sua volta. Mais de 90% de todos os novos empreendimentos empresariais falham e, dos poucos que conseguem fazer

algum progresso, apenas alguns poucos podem realmente considerar-se bem-sucedidos. E nem sequer temos de procurar muito longe para ver os resultados do fracasso. Este mundo está repleto de pessimistas que em tempos se esforçaram para ser grandes e não chegaram muito longe. Muitas vezes, as pessoas acabam descrevendo o sucesso como resultado do acaso, porque tantas pessoas bem educadas e bem intencionadas acabam colhendo as sementes amargas do fracasso. Mas um fracasso ou mesmo vários fracassos não significa que você tenha falhado completamente. Você só pode falhar quando você desistir de seus sonhos e parar de trabalhar para seus objetivos. Há sempre uma oportunidade de melhorar o seu último desempenho.

"O sucesso vai do fracasso ao fracasso sem perder o entusiasmo"

"Não se envergonhe dos seus fracassos, aprenda com eles e comece de novo."

Alguns fracassos são na verdade uma bênção disfarçada. Eles permitem que você veja as falhas no design e forçá-lo a voltar para a prancheta de desenho para torná-los ainda melhores. Enquanto a gratificação instantânea por natureza é bastante agradável, quando você tem sucesso depois de ser derrubado fora do curso por falha, você vai apreciar a sua realização ainda mais. Além disso, você não está sozinho. Muitos do grande sucesso da nossa geração estavam tão motivados para continuar depois de terem falhado, que o resultado final foi um sucesso sem precedentes. Pense nestes exemplos por um minuto:

- Walt Disney: Nenhuma infância do século XX seria a mesma sem as criações de Walt Disney. Como poderíamos alguma vez ignorar as conquistas de um homem cujas ideias influenciaram as mentes de uma geração inteira? Mas ele também sofreu reveses significativos no caminho para o sucesso. Ele gerenciou várias empresas que foram de barriga para cima e foi demitido de um trabalho de editor de jornal, porque seus superiores sentiram que nele

"faltava imaginação e não tinha boas ideias". Ele continuou empurrando e apenas olhar para tudo o que ele conseguiu.

- Steve Jobs: As realizações do falecido Steve Jobs, vai viver por muitos anos para vir. Ele será sempre lembrado como o fundador da Apple Inc., uma das empresas de tecnologia mais bem sucedidas e inovadora do mundo. Suas invenções revolucionárias têm permanecido inigualáveis, porque eles são diferentes de qualquer coisa que estamos acostumados. Mas imagine como ele deve ter se sentido quando foi expulso da própria empresa que fundou.

Será que isso o impediu? De modo algum. Steve lutou com unhas e dentes de volta ao topo. Não há nada que possa mantê-lo em baixo se você estiver motivado para permanecer no topo e pronto para colocar no trabalho. O exemplo de Steve também nos ensina sobre a importância de manter um bom equilíbrio entre trabalho e vida. Steve quase perdeu sua família e amigos na busca do sucesso e ele cresceu a se arrepender de suas escolhas. Felizmente, ele teve algum tempo para fazer reparações. O próximo capítulo irá ajudá-lo a evitar cometer os mesmos erros que ele cometeu e encontrar o trabalho certo equilíbrio.

Capítulo 7 - Motivação Chave # 6: Evite queimar seu corpo para pelo trabalho direito encontre o equilíbrio na vida

"Toma conta do teu corpo. É o único lugar onde você tem que viver.

Tenho a certeza de que ouviram o ditado "não se pode derramar de um copo vazio". É por isso que você precisa aprender a cuidar de si mesmo. Manter-se motivado é um trabalho interno. Você pode fazer um excelente trabalho em criar o ambiente certo e obter os recursos necessários para ter sucesso, mas se você não está cuidando de si mesmo, você não será capaz de permanecer motivado por muito tempo. É difícil continuar se esforçando para fazer mais quando seu corpo já está caindo aos pedaços sob pressão. Alcançar o sucesso à custa da sua saúde não é uma ideia muito sábia. É igualmente imprudente negligenciar a sua família e amigos no processo. Embora seja verdade que os sacrifícios terão de ser feitos, a sua saúde e seus relacionamentos não devem ser um deles. Em suma, será muito mais fácil motivar uma mente e um corpo saudáveis.

Preste muita atenção a estas 5 áreas que são muitas vezes negligenciadas na busca do sucesso:

Nutrição

Como, quando e o que comemos, tem uma enorme influência na forma como os nossos corpos irão funcionar sob pressão. É fácil começar a negligenciar sua dieta quando você está focalizando todo o seu tempo, energia e recursos em tornar-se bem sucedido. Comprar comida barata junk fodd, pode ser conveniente agora, mas você não está olhando para a frente para o desastre que vem em seu caminho. Uma grande percentagem das doenças que enfrentamos são de fato distúrbios nutricionais que poderiam ter sido evitados se tivéssemos prestado mais atenção às nossas dietas.

A alimentação nutritiva ajuda os nossos corpos a crescer, dá-nos energia e ajuda os nossos corpos a repararem-se. Para que nossos corpos funcionem de forma otimizada e não queimem, precisaremos consumir a quantidade recomendada de cada nutriente. Mas não há necessidade de ficar nervoso sobre a sua dieta e tomar quaisquer decisões precipitadas. Aqui estão algumas sugestões para fazer comer bem muito mais fácil.

- Evite alimentos que são ricos em gordura, sal e açúcar

- Coma mais frutas e vegetais frescos e evite alimentos excessivamente processados
- Leia os rótulos dos alimentos antes de consumir o item

- Inclua alimentos de cada grupo alimentar em cada uma de suas refeições.

- Beba mais água e menos bebidas gaseificadas

- Não pule as refeições

- Substitua seus lanches por opções saudáveis como frutas frescas e nozes

- Nunca tente substituir as refeições por suplementos dietéticos

Descanso

O ser humano médio precisa de cerca de 7 a 9 horas de descanso por dia. Dormir o suficiente é um dos aspectos mais essenciais para encontrar o equilíbrio certo entre o trabalho e a vida. Infelizmente, com as exigências de ganhar a vida, cuidar da sua família e esforçar-se por atingir os seus objetivos, sacrificar o sono pode parecer a única solução lógica para conseguir que tudo seja feito. Na verdade, algumas pessoas até mesmo razão que as noites sem dormir são sinônimo de sucesso.

Mais uma vez, os sacrifícios terão de ser feitos para atingir seus objetivos, mas o sono não deve ser um deles. Não ficar dormindo o suficiente significa que seu corpo não terá tempo suficiente para reparar e cobrar-se. Nós somos basicamente como baterias descarregadas quando não conseguimos dormir o suficiente. Isto significa que nossas mentes não serão capazes de trabalhar de forma otimizada se estivermos privados do sono. A falta de sono foi mesmo associada à depressão. Como você pode motivar uma mente que drenou? Descanse o suficiente e sua mente estará pronta para conceber seu sucesso.

Exercício

Há muito poucas pessoas neste mundo que gostam de exercício. Felizmente, esse número está aumentando constantemente à medida que mais e mais pessoas estão começando a perceber os benefícios de fazer isso. O sentimento constante de fadiga e dor é um sinal de que você pode precisar fazer mais exercício. Uma das principais razões pelas quais as pessoas temem o exercício é o medo de que ele possa ser muito difícil. Eles assumem que eles têm que começar com as coisas difíceis e isso só vai piorar gradualmente. Isso realmente não é como funciona, nem é o que é recomendado. Se você é

novo no trabalho, você precisará começar pequeno no início e gradualmente trabalhar seu caminho para cima, por assim dizer.

Você pode até mesmo se machucar, empurrando para fazer muito, muito cedo. Também é melhor variar o seu treino. A monotonia só tornará esta tarefa muito mais difícil do que tem de ser. Encontre o que funciona para você e envolva sua mente misturando sua rotina. Você ficaria surpreso com o quanto é bom apenas exercitar-se por alguns minutos por dia. Na verdade, aqui estão alguns benefícios de fazer exercício suficiente:

- O exercício regular ajuda a fortalecer os ossos

- As pessoas que fazem exercício muitas vezes dormem melhor à noite

- A condição da sua pele irá melhorar à medida que transpira e excreta os resíduos dos seus poros

- Você será mais capaz de gerir o seu peso
- O exercício físico também reduz o risco de sofrer de certas doenças como diabetes e doenças cardíacas

- Muitas vezes você se sente melhor depois de se exercitar, porque o treino libera os hormônios que irão melhorar o seu humor
- O exercício regular pode reduzir o stress e você terá mais disciplina e motivação para qualquer outra atividade

Família

A sua família é a sua força. Quanto mais fortes os relacionamentos na sua unidade familiar, mais feliz você será. Quando você amorosamente arranjar tempo para a sua família, apesar de seus esforços para ser grande, eles, por sua vez, apoiar amorosamente suas esperanças e sonhos. Você não pode cercar-se com as pessoas certas se você continuar afastando o único grupo de pessoas que estão determinadas a vê-lo ter sucesso. Arrumar tempo para aqueles que você ama deve ser sempre uma prioridade. Isto é especialmente assim se as crianças estão envolvidas. Uma criança não vai entender que você está ocupado agora porque você está tentando construir um futuro melhor para elas.

Elas só pensam no aqui e agora. E o fato de que agora você não está aqui para eles pode ter implicações sérias sobre o tipo de pessoa que eles se tornarão. O dinheiro não pode comprar-lhe felicidade e todos os elogios no mundo não farão com que seus filhos o amem mais. A motivação pode logo se transformar em egoísmo se você não tiver tempo para cuidar daqueles que têm direito ao seu tempo. Além disso, quando você tem o amor apoio de sua família, você terá o tipo de apoio que você precisa para se empurrar para alcançar seus objetivos.

Recreação

"As pessoas que não conseguem encontrar tempo para a recreação são obrigadas, mais cedo ou mais tarde, a encontrar tempo para a doença."

Acredite ou não, a recreação tem um papel muito importante no seu sucesso. Embora seja verdade que fazer bobagens quando você deveria estar trabalhando para alcançar seus objetivos seja uma má ideia, a recreação pode ser bastante benéfica. Tomar o tempo para rir, cheirar uma rosa ou mesmo cortar seu cabelo pode ser exatamente o que você precisa para se manter motivado.

Uma vida sem recreação não será muito agradável. E uma mente miserável e deprimida é aquela que não consegue se concentrar em conseguir nada. Se você se esforçar muito e não levar algum tempo para desfrutar da vida você vai se esgotar facilmente. Tenha algum tempo para aproveitar os frutos do seu trabalho com aqueles que você ama.

Você ficará agradavelmente surpreso ao ver como essas maneiras simples de praticar um melhor autocuidado podem fazer uma grande diferença em sua vida. Você será feliz quando você atingir seus objetivos, mas e se você tiver perdido sua saúde e entes queridos no progresso? Muitas das maiores mentes cometeram esse erro e declararam publicamente o quanto se arrependem dessa escolha. Estar motivado para alcançar seus objetivos não deve vir com um custo pessoal tão alto para você. Como você poderia desfrutar dos frutos do seu trabalho nessas condições? Lembre-se de que o sucesso pessoal não se trata apenas de alcançar seus objetivos, mas também de estar feliz com o resultado.

Conclusão

Foi o grande Albert Einstein que uma vez disse: "Tenta não ser uma pessoa de sucesso, mas sim uma pessoa de valor." Nossos objetivos, sonhos e aspirações têm uma maneira engraçada de revelar quem realmente somos. Lembre-se sempre que suas escolhas afetam não só você, mas também aqueles que você ama. Infelizmente, nunca seremos capazes de apreciar todas as consequências de nossas ações até que seja tarde demais. O que quer que você aspire a fazer ou se tornar, sempre pense em maneiras que você pode agregar valor às vidas das pessoas ao seu redor, especialmente aqueles que você ama. Saber que você está trabalhando para seus objetivos, a fim de beneficiar seus associados mais próximos e sua família é um dos maiores fatores de motivação.

Como destacado na introdução deste livro, manter-se motivado requer que você crie o melhor ambiente possível para si mesmo. Isso envolve envolver-se com o tipo de pessoas que amorosamente apoiarão seus sonhos ou o ajudarão a desenvolver as habilidades e adquirir o conhecimento que você precisa para alcançá-los. Manter-se motivado também requer que você tome o melhor cuidado possível consigo mesmo.

Você não pode esperar alcançar os melhores resultados se o seu corpo estiver sendo alimentado com comida medíocre e não estiver descansando o suficiente. Os seus pensamentos também têm um efeito poderoso na sua capacidade de realizar os seus sonhos. O medo do fracasso pode imobilizá-lo e trazer a sua busca de o sucesso de uma paragem completa. Este livro também nos ajudou a ver o fracasso como um amigo do qual podemos aprender muitas lições. Com efeito, torne-se tão motivado que você condiciona sua mente a continuar avançando, não importando os obstáculos

que surjam em seu caminho.

Tornar-se bem sucedido em qualquer campo vai ser um monte de trabalho duro. O sistema em que vivemos não foi concebido para nos tornar pessoas de sucesso. É por isso que o mundo está cheio de pessoas que têm muito medo de perseguir seus sonhos. Estas são as mesmas pessoas que vão procurar desencorajar você de perseguir seus próprios sonhos também. É por isso que eu não posso enfatizar o suficiente que o sucesso, como a motivação, é um trabalho interno.

Você tem que manter suas aspirações na frente de você em todos os momentos e constantemente rever a sua estratégia, a fim de alcançar seus objetivos. Uma vez que você está motivado para perseguir um objetivo, você nunca vai ficar satisfeito até que você realize. Esse desejo insaciável de sucesso é o que vai impulsioná-lo a avançar. Mas este desejo só vai acontecer se você aprender a definir o sucesso em seus próprios termos. Lembre-se sempre que nenhum de nós nasceu para ser comum, continue em frente.